الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم

يوجد البوتاسيوم في كثير من الأطعمة مثل : اللحوم ، الخضروات ، الفاكهة وهو مهم للجسم في عملية إنقباض العضلات بما فيها عضلات القلب كما أن الكليتين تنظمان كمية البوتاسيوم في جسمك وذلك بإفراز الزائد عن حاجة الجسم عن طريق البول ، وحين لا تعمل كليتك جيداً فإن ذلك يؤدي إلى إرتفاع البوتاسيم في الدم بسرعة فائقة وهذا أمر في غاية الخطورة فقد يؤدي إلى حدوث أزمة قلبية مفاجئة بدون سابق أعراض ولذلك فإنه من المهم لك التحكم في كمية البوتاسيوم التي يحتويها غذائك اليومي وذلك عن طريق :

١. الإمتناع عن جميع الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم في جميع الأوقات.
٢. التحكم بكمية الفواكه والخضار التي يحتويها غذائك اليومي .

الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم (الممنوعة)

- القهوة ، الشاي الثقيل ، العصيرات سواء الطازجة أو المعلبة .
- الحليب ومشتقاتة .
- الشكولاتة .
- الفاكهة المجففة : تين ، زبيب ، كيك ، الحلويات التي تحتوي على فاكهة مجففة .
- المكسرات والبذور بأنواعها .
- جميع البقول مثل : حمص ، فول ، عدس ، بازاليا ، فاصوليا .
- بعض الخضروات مثل : السبانخ ، الملوخية .
- بدائل الأملاح ، الفلفل الاحمر المجفف ، الزنجبيل ، كاري ، الطماطم المطحونة أو المعصورة ، صلصلة الطماطم ، الشوربة، رقائق البطاطس المملحة ، البطاطا المقلية .رقائق البطاطس المملحة ، البطاطا المقلية .